Les Secrets de la Confiance en Soi



Par Orison Swett Marden

Introduction

Il est très important si vous voulez réussir, d'avoir pleinement confiance en vous.

La confiance en vous se voit.

Vos adversaires s'ils détectent que vous manquez de confiance en vous savent que c'est une arme redoutable qu'ils pourront utiliser contre vous.

Si vous manquer de confiance en vous, vous allez devoir travailler et apprendre à surmonter ce handicap.

Commencer par lire ce cadeau gratuit et par la suite vous pouvez continuer en lisant des livres beaucoup plus important.

La confiance en soi doit s'entretenir.

Après avoir trouvé ou retrouvé confiance en vous, vous aller continuer à l'entretenir.

Comment, tout simplement en lisant des livres, des articles sur le développement personnel et la confiance en soi, mais aussi en écoutant des messages positifs ou un séminaire de dynamique mentale.

Ne négliger rien, entretenez toujours cette fois en vous qui vous mènera vers votre succès et votre réussite.

Surtout, ne sous estimer pas la puissance des mots. Les mots bien employés sont une des clés de votre réussite.

Ayez la ferme persuasion que vous êtes capable de mener à bien ce que vous entreprenez

La foi est optimiste parce qu'elle voit le chemin.

Le doute est pessimiste parce qu'il l'ignore, et craint de ne pas être capable d'affronter l'inconnu.

La foi fraye la voie au talent et développe la supériorité.

L'habitude d'attendre beaucoup de nous-mêmes donne essor à ce qu'il y a de meilleur en nous.

La foi est le divin messager envoyé pour guider l'homme aveuglé par le doute et le péché.

Nous avançons toujours dans la direction de notre conviction

Quel succès pourrait obtenir un dompteur qui entrerait pour la première fois dans une cage de lions ou de tigres remplie de crainte, de doute et d'incertitude ? Qu'arriverait-il s'il se disait : “C'est une entreprise passablement hasardeuse pour un être humain que de se mesurer avec un tigre. Je veux essayer de dompter ces bêtes féroces, mais pourrai-je y arriver ?”

Si cet homme se présentait en une telle attitude de faiblesse, de doute et de crainte devant les bêtes féroces, il serait certainement mis en pièces. Une fière audace seule peut le sauver. Il doit les fasciner par son regard ; par les effluves qui s'échapperont de ses yeux, il les maintiendra sous sa domination, car le moindre instant de défaillance lui serait fatal et pourrait lui coûter la vie.

En réalité, un homme ne peut avoir la ferme volonté qui conduit au succès qu'en étant persuadé de réussir dans son entreprise.

Comment serait-il possible à un jeune homme de devenir un bon négociant si, dans son for intérieur, il ne se reconnaît pas les aptitudes nécessaires ? Une telle attitude mentale ne peut rien produire de bon. L'intelligence doit dominer ; le modèle doit être créé avant que la navette du tisserand reproduise le dessin; l'idéal doit toujours inspirer et guider.

Nous avançons toujours dans la direction de notre conviction. C'est ce que nous nous croyons capable de faire que nous accomplissons.

Comment serait-il possible à un jeune homme de faire fortune, s'il ne croit pas avoir quelque aptitude à gagner de l'argent, et s'il se lance dans les affaires avec la conviction que quelques-uns seulement réussissent à s'enrichir, que la plupart restent pauvres, et qu'il fait probablement partie de cette dernière catégorie ?

Comment serait-il possible à un garçon de réussir au collège, s'il se croit incapable de mener à bien ses études,

s’il se plaint constamment de n’avoir point de chance, point d’argent, personne pour lui aider ?

Comment serait-il possible à un jeune homme sans travail de trouver un bon emploi, s’il ne se croit pas capable de remplir les obligations qu’il lui imposerait, et s’il répète tout le temps : À quoi bon ?

Ayez une foi absolue en votre habileté

J'ai connu des jeunes gens désireux de devenir avocats, médecins ou négociants, mais dont la volonté était si faible, si vacillante, qu'ils ont été vaincus à la première difficulté.

J'ai connu d'autres jeunes gens qui ont choisi leur vocation avec une telle ardeur et une telle virilité que rien n'a pu ébranler leur décision, tant elle était ancrée dans leur mentalité.

Si nous analysons les grandes, les belles actions, et les hommes qui les ont accomplies, la qualité qui ressort le plus est la confiance en soi-même. L'homme qui a une foi absolue en son habileté pour mener à bien ce qu'il entreprend, est le plus sûr de réussir, même si sa confiance semble aux autres audacieuse, sinon insensée.

Ce n'est pas seulement l'effet subjectif de cette confiance en eux-mêmes qui rend de tels hommes capables de réussir, c'est aussi, pour une large part, l'effet que cette confiance produit sur les autres.

Quand un homme a le sentiment de sa valeur, quand il est certain de pouvoir dominer gens et choses, il inspire la confiance, il dissipe les craintes ; chacun est persuadé qu'il réussira dans ce qu'il entreprendra, car tout le monde croit en celui qui croit en la victoire.

Certaines personnes nous gagnent à première vue par leur attitude victorieuse. Nous croyons en leur puissance parce qu'elle émane de tout leur être.

Le monde accepte sans contrôle votre estimation personnelle

Dans toute espèce d'industrie ou d'affaire, nous sommes dépendants de l'opinion qu'ont les autres de nos capacités à faire des plans, à produire du bon travail, à diriger des employés, à faire les mille choses que réclament les patrons et le public.

La vie est trop courte pour permettre de minutieuses investigations sur la valeur réelle de celui qui s'affirme capable de faire telle ou telle chose ; c'est pourquoi le monde accepte sans contrôle son estimation personnelle, jusqu'à ce qu'il ait forfait à sa confiance.

Un médecin n'a pas à démontrer à chaque patient qu'il a fait les études nécessaires pour être apte à le soigner. Si un jeune homme arbore un diplôme, le monde tient pour acquis qu'il est bien préparé pour sa profession, à moins que dans la pratique il ne prouve le contraire.

Dans un groupe de jeunes gens, amis ou condisciples d'étude, de capacités et d'éducation pareilles, vous remarquerez que les uns marchent et avancent rapidement dans la vie, tandis que les autres attendent que quelqu'un les découvre.

Le monde est trop occupé pour aller à la chasse du mérite, et tient pour acquis que vous pouvez faire, ce dont vous vous déclarez capables jusqu'à ce que vous montriez votre incapacité.

Étudiez l'impression que vous ferez sur les autres

Se reconnaître un manque d'habileté, se laisser, même temporairement, envahir par le doute, c'est donner autant d'avantages à l'insuccès. Nous ne devrions jamais permettre à notre confiance en nous-mêmes de vaciller un seul instant, quelque sombre que le chemin puisse paraître. Rien ne détruira plus rapidement la confiance que les autres ont en nous que notre manque de confiance en nous-mêmes.

Beaucoup de personnes échouent parce qu'elles communiquent leur découragement à leur entourage.

Si vous vous estimez à un taux trop bas, les autres ne prendront pas la peine de vérifier si votre estimation n'est pas inférieure à votre valeur.

Votre estimation de vous-même, de vos capacités, de votre position, la figure que vous faites dans ce monde s'extériorisera dans votre maintien.

Si vous avez des sentiments vulgaires, votre apparence sera vulgaire. Si vous ne vous respectez pas vous-même, cela se lira sur votre visage. Si vous vous sentez pauvre, si vous avez une opinion désavantageuse de vous-même, vous pouvez être sûr que rien de bien riche ne se manifestera en vous.

Quelles que soient les qualités que vous vous attribuiez, vous les manifesterez par l'impression que vous ferez sur les autres.

Pensez constamment aux qualités que vous désirez posséder

D'autre part, si vous pensez toujours aux qualités que vous désirez posséder, elles deviendront graduellement vôtres, et vous les manifesterez par toute votre attitude. Il faut que la supériorité soit dans vos pensées, avant qu'elle puisse s'exprimer sur votre visage et dans vos manières.

La confiance est à la base de toute œuvre. Il y a une puissance extraordinaire dans la conviction que l'on peut faire une chose.

L'homme qui a une grande confiance en lui-même est délivré de toute incertitude quant à la place qu'il occupe, de tout doute quant à son habileté, et de toute crainte quant à l'avenir.

En d'autres termes, l'homme protégé par sa foi est délivré de beaucoup de soucis et d'anxiétés qui terrassent ceux qui ne possèdent pas cette foi. Il a la liberté de ses facultés ; il a la liberté de ses actions, ces 2 libertés nécessaires pour qu'il puisse donner toute sa mesure.

Chassez les soucis de votre esprit et remplacez-les par la foi

Nul homme ne peut fournir tout ce dont il est capable quand son esprit est entravé par les soucis, l'anxiété, la crainte ou l'incertitude, pas plus, qu'on ne peut travailler physiquement quand les membres sont crispés par la crampe.

Une complète liberté est absolument nécessaire au travail cérébral. L'incertitude et le doute sont les grands ennemis de cette concentration qui est le secret de toute force.

La confiance a toujours été une clef de voûte ; elle a accompli des miracles dans tous les genres d'efforts.

Qui pourra jamais estimer la merveilleuse influence de la foi dans les actions héroïques, cette sorte de foi qui surmonte les obstacles, qui renverse les montagnes de difficultés ?

La Bible nous rappelle constamment que c'est par la foi qu'Abraham, Moïse et tous les grands caractères furent capables d'accomplir des miracles. Elle insiste sur l'importance de la foi. “Qu'il te soit fait selon ta foi”, tel est le motto des Évangiles.

Il nous est dit que la foi double notre puissance et multiplie nos forces, et que sans elle nous ne pouvons rien faire. Combien vite un homme fort est dépouillé de sa puissance lorsqu'il perd confiance en lui-même ou en son habileté !

La foi est le lien qui unit notre conscience à notre subconscience. C'est la foi qui pénètre dans les profondeurs de notre être intérieur, le lieu très saint de notre vie, et éveille en nous le divin. La foi ouvre la porte de la vraie source de la vie, et c'est par elle que nous entrons en communication avec le Pouvoir infini.

Notre vie est héroïque ou veule, grande ou inutile, en proportion de la profondeur et de la force ou de la faiblesse de notre foi.

Qu'est-ce que la foi ?

Beaucoup de personnes ne se doutent pas de l'importance de la foi parce qu'elles ne savent pas ce qu'elle est ; elles la confondent avec la fantaisie ou l'imagination, tandis qu'elle est la voix d'une puissance intérieure en communion avec l'Omnipotence. C'est une faculté spirituelle qui sait, car elle voit le chemin que les autres facultés ne peuvent discerner.

C'est une connaissance aussi réelle que celle que nous obtenons par nos sens.

La foi est un puissant levier pour le caractère ; elle a une merveilleuse influence sur la formation de notre idéal ; elle nous élève sur les hauteurs et nous donne un avant-goût de la terre promise. C'est la lumière de la vérité et de la sagesse.

Les parents et les instituteurs doivent aider les enfants à avoir confiance en eux-mêmes

Il est criminel de détruire chez un enfant la confiance en lui-même, en lui disant qu'il n'arrivera jamais à rien, qu'il ne pourra jamais faire ce que les autres font. Les parents et les instituteurs comprennent peu combien les jeunes intelligences sont impressionnables, et combien les suggestions d'infériorité ou d'incompétence les troublent et les découragent. La suggestion d'infériorité a causé plus de naufrages, de tragédies et d'insuccès que toute autre chose.

Le docteur Luther H. Gulick, médecin-inspecteur des écoles de la ville de New-York, dit qu'un grand nombre de garçons et de fillettes ne réussissent pas à achever leurs études parce qu'ils ont une vue ou une ouïe défectueuses, de mauvaises dents ou une nourriture insuffisante. Ces enfants ne s'en rendent pas compte ; ils deviennent moroses, déprimés et humiliés de leur insuccès, et leur intelligence s'en ressent à tel point que chaque année un certain nombre d'entre eux terminent leur existence par le suicide.

Même le meilleur cheval de course ne peut gagner le prix si son assurance est détruite. Les entraîneurs ont grand soin d'entretenir cet instinct, car la certitude qu'a l'animal d'arriver le premier est un des grands facteurs de sa victoire.

La foi est le meilleur substitut du génie

Tout ce qui accroît notre confiance en nous-mêmes accroît notre pouvoir. Les hommes qui font de grandes choses en ce monde sont caractérisés par une grande foi en eux-mêmes, foi en leur puissance, foi en l'avenir de la race.

La foi invincible en eux-mêmes, et l'assurance de pouvoir accomplir tout ce qu'ils avaient entrepris, ont été les principes fondamentaux de tous les grands inventeurs. Souvent ils ont débuté dans la pauvreté ; ils ont traversé des années sombres, sans espoir de réaliser leur rêve. Ils ont continué à travailler, et cru que, tôt ou tard, le chemin s'ouvrirait devant eux.

Pensez à ce que cette attitude d'espoir des grands inventeurs a fait pour le monde ! La lumière n'aurait probablement jamais lui pour eux sans leur confiance, leur assurance et leurs efforts persévérants.

Nous jouissons aujourd'hui d'une foule d'avantages, de confort et de facilités qui nous ont été acquis par ces âmes résolues, souvent obligées de rester sourdes aux supplications de ceux qu'elles aimaient le mieux, tandis que, pendant des années, elles luttaient dans le besoin et le malheur, sans posséder la sympathie ou la confiance de leurs proches.

La foi est le meilleur substitut du génie. En réalité, elle est intimement alliée au génie.

La foi est le grand leader de toute œuvre grandiose. Elle est la faculté, l'instinct qui sait, parce qu'elle voit les possibilités intérieures ; elle n'hésite pas à nous inciter à entreprendre de grandes choses, parce qu'elle voit les ressources qui sont en nous et qui nous rendront capables de les accomplir.

Vous pourriez accomplir infiniment plus de choses grâce à la foi

Personne n'a encore pu nous donner une explication de la philosophie de la foi. Qu'est-ce qui retient un homme à sa tâche, lui donne le courage et l'espoir dans les conditions les plus terribles, le rend capable d'endurer vaillamment, même avec joie, toutes espèces de souffrances, les angoisses de la pauvreté ?

Qu'est-ce qui le soutient et le rassure, même après la perte de son dernier franc, quand ses amis, sa famille et ceux qu'il aime le mieux le méconnaissent ou ne croient pas en lui ? Qu'est-ce qui le soutient et l'encourage de telle sorte qu'il peut endurer ce qui le tuerait cent fois s'il ne le possédait pas ?

Le monde est saisi d'étonnement devant les héros qui, en apparence, perdent toute chose, sauf leur foi.

La foi nous pousse toujours en avant. C'est un sens de l'âme, une prescience spirituelle qui voit plus loin que la vision physique, un courrier qui prépare le chemin, qui ouvre les portes closes, qui voit au-delà des obstacles, et indique la voie que les facultés moins spirituelles ne peuvent discerner.

C'est une foi superbe, plus grande que tous les obstacles, qui a fait les grandes découvertes, qui a été le grand inventeur, le grand ingénieur, l'inspirateur de tout l'effort humain.

Il n'y a aucune crainte à avoir pour l'avenir d'un jeune homme qui a en lui-même une foi bien ancrée. La confiance en soi-même a toujours été plus qu'une alliée dans les difficultés ; elle a été l'amie du pauvre, son meilleur capital. Des hommes, sans autre fortune qu'une foi colossale en eux-mêmes, ont accompli des miracles où le capital sans confiance en soi-même a failli.

Si vous pouviez mesurer la foi d'un homme, vous auriez une assez bonne estimation de ses capacités. Nul ne peut faire de grandes choses avec une petite foi.

Si nous avions une conception plus large de ce qui nous est possible, si nous avions une plus grande confiance en nous-mêmes, nous pourrions accomplir infiniment plus de choses. Et si nous comprenions mieux notre origine divine, nous aurions cette confiance.

Apprenez à avoir une bonne opinion de vous-même

Nous sommes entravés par la vieille doctrine que l'homme est dépravé par nature. Il n'y a aucune infériorité, ni dépravation, dans l'homme tel que Dieu l'a créé.

Relevez donc la tête, et apprenez à avoir une bonne opinion de vous-même et de votre capacité pour mener à bien ce que vous entreprenez. Si vous ne le faites pas, personne ne le fera pour vous.

Vous n'êtes pas inférieurs

La pauvreté qui règne dans la classe laborieuse est en grande partie due à son propre sentiment d'infériorité. Au lieu d'avoir une attitude de virilité et d'indépendance, les travailleurs tiennent pour acquis qu'ils sont inférieurs. S'il y a une chose que détestent les patrons, c'est la servilité chez leurs employés. Ils aiment ceux qui leur font sentir qu'ils sont des hommes et entendent être traités comme tels.

Que nous le sachions ou non, nous ne sommes jamais plus forts que notre conviction ; nous n'entreprenons jamais de plus grandes choses que celles que nous inspire notre confiance en nous-mêmes.

Vous possédez plus de puissance que vous n'en usez

L'habitude d'exercer notre foi en nous-mêmes, de nous sentir conscient de posséder une plus grande habileté et plus de puissance que nous n'en usons, a une extraordinaire influence pour élargir et développer nos facultés mentales. Notre foi en nous-mêmes est rarement assez grande pour tirer parti de nos ressources latentes.

En règle générale, le plus grand déficit dans l'homme est le manque de confiance en lui-même.

Prenez un être timide, sensible, craintif, et enseignez-lui à croire en lui-même, montrez-lui toutes les ressources qu'il possède, dites-lui qu'il peut devenir un homme de valeur, développez sa confiance en lui-même jusqu'à ce qu'elle devienne forte et robuste, et non seulement son courage sera accru, mais toutes ses autres qualités mentales seront fortifiées.

Le processus vital reproduit constamment le modèle mental, l'opinion que nous avons de nous-mêmes. L'habileté d'un général peut être très grande ; elle ne sera effective que lorsque ses efforts seront inspirés par sa foi en cette habileté.

Un homme ne possédant qu'un talent, mais plein d'une foi victorieuse, accomplit souvent infiniment plus de choses qu'un homme possédant 10 talents qui ne croit pas en lui-même.

Ayez une haute idée de vous-même et de vos capacités

Je ne connais rien qui garde mieux de la bassesse et de la vulgarité qu'une haute idée de soi-même et de ses capacités.

La foi vivifie toutes nos facultés, son influence est salutaire, tandis que le doute et la crainte démoralisent. Il n'y a rien qui fortifie un homme, qui renforce ses moindres facultés comme une foi robuste, foi en lui-même, foi dans les autres et en toutes choses, foi qu'il existe une force magnifique dans la civilisation, dans les affaires humaines, qu'il existe un courant qui entraîne vers Dieu.

Plus notre foi est grande, plus notre union avec la puissance universelle devient intime.

La foi est la pierre fondamentale sur laquelle repose tout ce qui forme un grand caractère ; aussi l'homme qui possède une foi invincible dans sa mission, en lui-même et en son Dieu, est puissant dans le monde.

Nous croyons en un homme qui a une grande foi, qu'il nous soit sympathique ou non, parce que la foi représente la force, la stabilité, le caractère. Nous croyons en un homme en proportion de l'immuabilité de ses principes, de la fermeté de sa foi en sa mission.

Vos facultés sont à vos ordres

La plupart des hommes que j'ai connus et qui ont réussi s'attendaient à ce que les choses tournent bien ; quelque sombres et décourageantes que fussent les apparences, ils gardaient avec ténacité leur confiance dans le résultat final.

L'habitude de garder une attitude expectative attire à nous, par quelque mystère inconnu, les choses que nous désirons.

Nos facultés sont à nos ordres ; elles produisent ce que nous attendons d'elles. Si nous attendons beaucoup, elles nous aideront beaucoup. Si, d'autre part, nous n'avons pas assez de confiance pour les exciter à faire un vigoureux effort, si nous hésitons ou doutons, nos facultés perdront courage, et leur effort sera faible et impuissant.

Je ne connais pas d'habitude qui donne plus de valeur à notre vie que celle de croire toujours au bien plutôt qu'au mal, et de tenir pour acquis que nous réussirons dans tout ce que nous entreprendrons.

L'habitude de s'appesantir sur les difficultés en les exagérant, affaiblit le caractère et paralyse l'initiative, à tel point qu'elle peut même empêcher d'entreprendre quoi que ce soit. Celui qui voit avant tout les difficultés, ne fera jamais rien de grand. L'homme qui réussit est celui qui voit le but et défie les obstacles.

Si les Alpes avaient paru aussi formidables à Napoléon qu'à ses généraux, il ne les aurait jamais traversées en plein hiver.

On aurait aussi bien pu essayer de remuer Gibraltar que d'essayer de détourner Napoléon de sa voie ou de changer ses décisions lorsqu'il avait prononcé son ultimatum.

Le succès appartient aux forts

La foi nous a été donnée pour nous soutenir, pour nous rassurer, quand nous ne pouvons plus voir la lumière, ni résoudre nos problèmes. Elle est pour l'individu ce qu'est la boussole pour le navigateur qui ne perd jamais son assurance, même pendant l'orage, parce que la boussole le dirige sûrement vers le port.

Le succès appartient aux forts. Ce qui fait trébucher l'homme faible et hésitant n'existe pas pour l'homme déterminé, vigoureux et positif. Les difficultés sont grandes ou petites en proportion de notre grandeur ou de notre petitesse. Devant les uns, elles s'élèvent comme des montagnes, devant les autres, elles s'abaissent comme des taupinières.

N'ayez pas peur des responsabilités ; il n'y a pas de plus grande erreur que d'ajourner les responsabilités actuelles en pensant que nous serons mieux préparés à les assumer plus tard. Les accepter comme elles nous viennent est la meilleure des préparations, car nous ne pouvons faire aucune chose facilement, si nous ne l'avons faite assez souvent pour en avoir pris l'habitude.

Ayez confiance en vous-même

De la résolution de faire ce qui vaut le mieux, quelque désagréable et humiliant que cela vous paraisse, et sans vous inquiéter des souffrances que cela pourrait vous infliger, dépend le développement de votre virilité.

Des puissances insoupçonnées surgiront à votre appel. “Aie confiance en toi-même.” Tout cœur vibre à cette exhortation.

Beaucoup de personnes semblent s’ignorer jusqu’à ce qu’elles aient subi une défaite humiliante. Cet insuccès dégage alors de la profondeur de leur nature des forces qui les rendent capables de faire des merveilles.

Quand un homme se voit à terre, et sent que son entourage le méprise ou le blâme, il prend souvent la résolution de se relever de sa disgrâce, et tout en lui tend vers le bien. Il semble alors se dire : “À mon prochain Waterloo, je serai un Wellington et non un Napoléon.”

Conclusion

La confiance en soi est une des clés de la réussite.

Si vous n'avez pas confiance en vous, il vous sera très difficile de réussir.

Mais comment retrouvez et entretenir la confiance en soi.

Tout simplement par la lecture et l'écoute de messages positifs, par la lecture de livre sur le succès, la réussite et le développement personnel.

Vous ne devez pas douter de la puissance des mots si vous voulez réussir.

Si dessous, vous trouverez une liste non exhaustive de livre et de messages positifs qui vous aideront dans votre démarche.

Je vous souhaite toute la réussite que vous méritez et j'espère que vous réaliserez l'objectif que vous vous êtes fixé.

Roland

